

要予約

お申し込みは
各店舗へ



色にご注目!! 講座毎に 4つの色に分かれています



美容 / 健康

美容や体・体についての講座



まなぶ

知識や知恵を学ぶ講座



つくる

つくったり・体験したりする講座



食べる

飲食に関する講座



① 女将さんをつくってみよう!! トマトキムチ

とっても簡単でおいしいトマトキムチをつくります。作ったキムチはお持ち帰り頂けますよ。ぜひ一緒につくってみましょう!



開催日
11/9(日) 13:30~14:30
11/15(土) 13:30~14:30

- 対象: なし ■定員: 8名
- 持ち物: エプロン、筆記用具
- 材料費等: 500円 (キムチ用の材料・食材)
- 講師: 新森 加奈子

事業所名 七輪焼ホルモンえび壽

会場 光市虹ヶ浜 1丁目 11-3 定休日 火

TEL 0833-72-8929 受付 17:00~22:00

④ エクセルマクロで効率化 ※初心者さん OK

マクロの読み方、エラーの潰し方、フローチャートの書き方を教えます。AIにどうマクロを書かせると、欲しい物が出来るのかのコツをこっそり。



開催日
11/6(木) 10:00~11:30
11/13(木) 10:00~11:30
11/20(木) 10:00~11:30

- 対象: 中学生以上、上限なし。企業様も可 ■定員: 3名または3組
- 持ち物: Windowsのノートパソコン。Macの方は要相談。スプンがエクセル必須。
- 材料費等: なし
- 講師: 三好 菜美

事業所名 hikari seeder

会場 光市島田 2-5-8 定休日 なし

TEL 090-6715-9119 受付 8:00~18:00

⑦ 「骨盤から始める若返り」講座

姿勢チェックと骨盤体操で、体のゆがみを整えて、美しい姿勢と健康的な体を取り戻す実践講座。プロによる骨盤調整付き



開催日
11/9(日) 10:00~11:00
11/19(水) 14:00~15:00
11/27(木) 10:00~11:00

- 対象: なし ■定員: 4名または2組
- 持ち物: タオル、飲み物
- 材料費等: なし
- 講師: 末岡 順子

事業所名 カイロプラクティックサロンびゅあ

会場 光市島田 1丁目 11-7 ゆがみラボ 定休日 不定休

TEL 090-9065-3218 受付 平日 19:30~21:00、日 9:00~21:00

⑩ あ、停電。あなたはどうする

あ、停電。あなたならどうする? 知ってる様で意外と知らない停電した時の正しい対処法を教えます。



開催日
11/16(日) 10:00~11:00

- 対象: なし ■定員: 3名
- 持ち物: なし
- 材料費等: なし
- 講師: 田村 佳明

事業所名 電器のタムラ

会場 光市室積 4-10-5 定休日 日

TEL 0833-78-0869 受付 9:00~18:00

② 家計の未来年表を作ってみよう!

家族、仕事、趣味、生きがい、健康etc... 老後やお金のことがちょっぴり気になるあなた... 未来の我が家の収支を“見える化”してみましよう。



開催日
11/15(土) 11:00~12:00
11/21(金) 13:30~14:30

- 対象: なし ■定員: 5名
- 持ち物: 電卓 (スマホでもOK)
- 材料費等: なし
- 講師: 和田 秀夫

事業所名 和田社会保険労務士事務所

会場 光商工会議所 2F 研修室 定休日 土、日、祝

TEL 090-4108-3177 受付 9:00~17:00

⑤ 世界に1つだけのオリジナルインクを作ろう

色について学び、自分だけの色を調合してインクを作ったり、ガラスペンを使って色見本カードを作成しよう!



開催日
11/22(土) 10:30~11:30
15:00~16:00
11/23(日) 10:30~11:30
11/24(月) 10:30~11:30
15:00~16:00

- 対象: なし ■定員: 5名または3組
- 持ち物: なし
- 材料費等: 300円 (インク代)
- 講師: 山田、土井

事業所名 虹の文具館

会場 光市虹ヶ浜 3丁目 4-10 定休日 水(3のつく日は営業。前日(火)が休み)

TEL 0833-74-0333 受付 10:00~19:00

⑧ 季節にあうシロップ漬けをつくろう

身近にある食材を使って、季節のシロップを作ってみませんか? (薬膳ちょこっと話)



開催日
11/9(日) 10:30~12:00

- 対象: なし ■定員: 3名
- 持ち物: 筆記用具
- 材料費等: 500円 (食材代)
- 講師: 川口 和美

事業所名 ツナグ+ (プラス)

会場 光市虹ヶ浜 3丁目 9-2 定休日 日、月

TEL 090-9466-7716 受付 11:00~15:00

⑪ 愛犬のお手入れの仕方をプロから学ぼう!

爪が長い、毛が伸びて目が見えない、ブラッシングしたい。そんなあなたに! お家でできるお手入れの仕方を教えます! 一緒に楽しく体験しましょう!



開催日
11/2(日) 13:00~14:00
11/23(日) 13:00~14:00

- 対象: 小学校高学年以上 ■定員: 2~6名または2組
- 持ち物: 犬用の爪切り・ブラシ・バリカン・ハサミ (持ち込みOK)
- 材料費等: なし
- 講師: 湯水 晴香

事業所名 ドッグトータルアドバイザー With Dog

会場 光市大字小周防 2544-1 定休日 水、日 (不定休)

TEL 0833-77-1010 受付 10:00~19:00

③ 車のメンテナンスを体験してみよう!

自動車整備の様子を間近で見てください! オイル交換・タイヤ交換の体験もできます。(各先着1組)



開催日
11/1(土) 15:30~16:30
11/5(水) 16:00~17:00
11/15(土) 15:30~16:30
11/19(水) 16:00~17:00
11/29(土) 15:30~16:30

- 対象: 体験希望は10歳以上 ■定員: 8名または4組
- 持ち物: 体験希望の方は汚れて大丈夫な服装
- 材料費等: なし
- 講師: 岡田 佳梧

事業所名 株式会社森モーターズ

会場 光市浅江 1丁目 17-27 定休日 日、祝

TEL 0833-71-1023 受付 9:00~18:00

⑥ 親子で楽しむカフェオレ飲み比べ体験

いつも飲んでいるカフェオレも、豆を変えたら自分好みに大変身! 親子でワイワイお好みのカフェオレを作ってみませんか?



開催日
11/1(土) 14:00~15:00
11/9(日) 14:00~15:00
15:00~16:00

- 対象: なし ■定員: 3組
- 持ち物: お気に入りのカップ
- 材料費等: なし
- 講師: 生長 愛子

事業所名 COFFEEBOY 光店

会場 光市虹ヶ浜 3丁目 4-10 ニジブーン 処 定休日 なし

TEL 0833-74-1444 受付 10:00~19:00

⑨ ヘッドスパと美眉で目元スッキリ+

顔のたるみは頭皮から。自分でできるセルフヘッドスパと眉描きレッスンです。



開催日
11/2(日) 10:00~11:30
11/10(月) 10:00~11:30
11/24(月) 10:00~11:30

- 対象: 女性 ■定員: 3名
- 持ち物: 普段使っているアイメイク用品
- 材料費等: なし
- 講師: 日井 アケミ

事業所名 美容室しらい

会場 光市中央 2-5-3 定休日 月、第1・3日曜

TEL 0833-71-0537 受付 8:30~18:00

⑫ 愛犬のポーズを学んでワンショット!!

ポーズを学んで、お利口さんになった愛犬の姿をプロカメラマンとドッグトレーナーが幸せの瞬間を思い出せる写真のお手伝いいたします!



開催日
11/15(土) 10:30~11:30
13:00~14:00
11/29(土) 10:30~11:30
13:00~14:00

- 対象: なし ■定員: 2名~10名または5組
- 持ち物: そそがした時の掃除用品
- 材料費等: 500円 (写真代)
- 講師: 吉村 奈保美・野間 茉莉亜

事業所名 ドッグトータルアドバイザー With Dog

会場 光市光井 1丁目 15-20 定休日 水、日 (不定休)

TEL 0833-77-1010 受付 10:00~19:00

⑬ 木にふれよう!! 簡単イス作り!!

のこぎりで木材をカット等、大工さんの基本道具で切って打ってを簡単にレクチャー。のこぎりの上手な使い方をお教えます。



開催日
11/23(日) 9:30~11:00

- 対象: なし ■定員: 3組 (子1人、親1人)
- 持ち物: なし
- 材料費等: 500円 (木材等材料費)
- 講師: 西邑 康彦

事業所名 西邑工務店

会場 光商工会議所 (青年部女性会研修室) 定休日 日

TEL 090-8710-4675 受付 9:00~18:00

⑬ 秋から冬へ。季節を感じるフラワーアレンジ

お店のお花を使って小さなフラワーアレンジメントを作ります。季節のお花を活けながら、あなたの心を癒してみませんか?



開催日
11/6(木) 14:00~15:00
11/14(金) 18:30~19:30
11/27(木) 11:00~12:00

- 対象: なし ■定員: 4名
- 持ち物: なし
- 材料費等: 1,000円 (花材、容器代)
- 講師: 山本 雅子

事業所名 保のか

会場 光市室積新聞 2丁目 1-1 マックスパリュ室積店内 定休日 水

TEL 050-8888-3987 受付 10:00~19:00

⑬ わんちゃんの撮影 with “With Dog”

犬のしつけの先生とプロカメラマンによるペット撮影。撮影した写真は印刷して1枚プレゼント。



開催日
11/15(土) 10:30~11:30
13:00~14:00
11/29(土) 10:30~11:30
13:00~14:00

- 対象: なし ■定員: 2名~10名または5組
- 持ち物: そそがした時の掃除用品、犬のリード
- 材料費等: 500円 (写真代)
- 講師: 野間 茉莉亜・吉村 奈保美

事業所名 中村印刷株式会社 (フォトスタジオエヌプラス)

会場 光市光井 1丁目 15-20 定休日 土、日、祝

TEL 0833-71-0020 受付 8:00~17:00

⑫ 学んで整える CAD× カイロプラクティク

CAD講座。自分で描いた図をJWWで描きおこします。パソコン使用で固まった身体の歪みをチェックして、リセット体操。



開催日
11/2(日) 10:30~12:00
11/19(水) 10:30~12:00
11/30(日) 10:30~12:00

- 対象: なし ■定員: 3名または3組※パソコンは一組一台まで
- 持ち物: タオル、のみのもの、ノートパソコン (Windowsのみ)
- 材料費等: なし
- 講師: 三好 菜美 (CAD)・末岡 順子 (カイロ)

事業所名 hikari seeder× カイロプラクティクびゅあ

会場 光市島田 2-5-8 定休日 なし

TEL 090-6715-9119 受付 8:00~18:00

⑭ ソフト・アイスの食べ比べ

ラクトアイス・ソフトアイス・ソフトクリームを食べ比べ。最後はフルーツアイスを自作して食べてみよう。



開催日
11/2(日) 14:00~15:00
11/3(月) 14:00~15:00
11/5(水) 10:00~11:00

- 対象: なし ■定員: 8名
- 持ち物: なし
- 材料費等: 300円 (材料代)
- 講師: 笹井 琢

事業所名 海商館

会場 光市室積 5-3-30 定休日 不定休

TEL 090-8999-0946 受付 18:00~20:00

⑬ 話題のPEMF (パルス電磁場) でカラダメンテナンス

今話題のPEMFは、プロアスリート達にもメンテナンスとして、多く取り入れられています。30分足をのせるだけカラダ整う体験をしてみませんか。



開催日
11/4(火) 10:00~11:00
11:00~12:00
12:00~13:00

- 対象: なし ■定員: 2名
- 持ち物: なし
- 材料費等: なし
- 講師: 佐川 由香里

事業所名 feliceto (フェリチェート)

会場 光市浅江 3丁目 23-29 セルバル光 201 定休日 水

TEL 080-6266-6246 受付 10:00~20:00

⑫ 合気道四段が教えるかんたん護身術

かんたんに学べる護身術を練習してみましょう。きっと自信になると思いますよ。



開催日
11/8(土) 15:00~16:00
11/22(土) 15:00~16:00

- 対象: 小学4年生~大人 ■定員: 6名
- 持ち物: なし
- 材料費等: なし
- 講師: 守田 茂樹

事業所名 株式会社守田

会場 光市中央 3-1-12 定休日 日

TEL 0833-71-0202 受付 9:00~18:00

⑫ 心を整える手帳の時間 コーヒーを添えて

コーヒーに癒されながら、ジブンと向き合う手帳時間。ニジゴで、そんな習慣をはじめるきっかけを見つけませんか?



開催日
11/1(土) 15:00~16:00
16:00~17:00
11/9(日) 16:00~17:00

- 対象: なし ■5名
- 持ち物: ペン、あればお気に入りの手帳
- 材料費等: なし
- 講師: 生長 愛子

事業所名 ニジブーン 処

会場 光市虹ヶ浜 3丁目 4-10 定休日 水

TEL 0833-44-7022 受付 10:00~17:30

⑬ 歴史の語り部になろう 第二奇兵隊

幕末に光市で結成された第二奇兵隊。光市内で殆ど語られてません。結成から解散までを1時間でレクチャー。あなたも歴史の語り部になろう。(ゼミ終了後に海商通りの史跡をご案内)



開催日
11/9(日) 14:00~15:00
11/12(水) 10:00~11:00
11/16(日) 14:00~15:00

- 対象: なし ■定員: 8名
- 持ち物: なし
- 材料費等: 300円 (資料代)
- 講師: 笹井 琢

事業所名 海商館

会場 光市室積 5-3-30 定休日 不定休

TEL 090-8999-0946 受付 18:00~20:00

⑬ 歯医者の道具 (レジン) を使ってストラップをつくろう!

歯科用レジンを使用して工作!



開催日
11/5(水) 15:00~16:00
11/12(水) 15:00~16:00
11/19(水) 15:00~16:00
11/26(水) 15:00~16:00

- 対象: 全年齢対象 ■定員: 5名または3組
- 持ち物: なし
- 材料費等: なし
- 講師: 國本 俊雄

事業所名 くにもと歯科

会場 光市虹ヶ浜 1-5-37 定休日 水 (午後)

TEL 0833-48-8750 受付 9:30~18:30

⑫ 文様とモチーフから見る器の世界

日々使う器、その模様を気にして見たことはありますか? 当店の焼物、漆器を見ながら様々な模様、モチーフをさがして器を観賞する楽しさを発見!



開催日
11/4(火) 14:30~15:00
11/18(火) 14:30~15:00
11/25(火) 14:30~15:00

- 対象: なし ■定員: 6名または3組
- 持ち物: なし
- 材料費等: なし
- 講師: 今本 鉄彦

事業所名 日本料理かな久

会場 光市室積 3-3-25 定休日 水

TEL 0833-78-0330 受付 11:30~15:00、18:00~22:00

⑫ 飼い主様の健康と愛犬のお散歩マナー教室

犬人も歩くことは健康の第一歩! パーソナル&ドッグトレーナーと一緒に健康とお散歩マナーを学び、楽しく健康的ドッグライフを学びませんか?

